

دورة شهرية غزيرة

ما الذي يسبب الدورة الشهرية الغزيرة؟

قد تكون الدورة الشهرية الغزيرة بسبب التغيرات الهرمونية التي تجعل بطانة الرحم تنمو أكثر من المعتاد. تنساقط هذه البطانة لتحديث الدورة الشهرية. ولكن قد تكون هناك أسباب أخرى، على سبيل المثال، التهاب بطانة الرحم أو الأورام الحميدة أو الأورام الليفية أو العضال الغدي (أدينوميوسيس).

كيف يتم تشخيص الدورة الشهرية الغزيرة؟

من المهم زيارة طبيبك إذا كنت قلقة بشأن الدورة الشهرية الغزيرة والأعراض التي تؤثر على حياتك اليومية. سيسألك طبيبك عن تاريخك الطبي وقد يطلب إجراء فحص داخلي لفحص الرحم والمبيضين.

قد يقوم أيضًا بإجراء اختبارات أو فحوص لمعرفة سبب المشكلة. على سبيل المثال، اختبار الحمل أو الحديد أو الدم، أو الموجات فوق الصوتية.

الدورة الشهرية الغزيرة (نزيف الحيض الغزير) هي عندما تفقد الكثير من الدم في كل دورة شهرية. تعاني حوالي واحدة من كل أربع نساء من دورات شهرية غزيرة.

كيف تعرفين إذا كان لديك دورات شهرية غزيرة؟

قد يكون من الصعب معرفة ما إذا كنت تعاني من دورة شهرية غزيرة، ولكن هناك بعض العلامات الشائعة. على سبيل المثال:

- تحتاجين إلى تغيير منتجات دورتك الشهرية (مثل الفوط الصحية والسدادة القطنية وكأس الدورة الشهرية) كل ساعتين أو أقل
- تحتاجين إلى تغيير منتج الدورة الشهرية أثناء الليل
- تلاحظين كتل دموية أكبر من عملة معدنية من فئة 50 سنتًا
- تستمر الدورة الشهرية لأكثر من ثمانية أيام
- تمنعك الدورة الشهرية من القيام بالأشياء التي تقومين بها عادة.

أعراض الدورة الشهرية الغزيرة

إذا كانت الدورة الشهرية غزيرة فقد:

- تكون لديك تقلصات أو ألم في أسفل البطن
- تبدين شاحبة أو تشعرين بالتعب أو الدوار بسبب انخفاض مستويات الحديد.

متى تزورين طبيبك

إذا كنتِ تعتقدين أن لديك دورات شهرية غزيرة وأن الأعراض تؤثر على حياتك اليومية، استشيرى طبيبك.

لمزيد من المعلومات والموارد والمراجع، تفضلي بزيارة jeanhailes.org.au/health-a-z/periods/heavy-periods-menorrhagia

خيارات العلاج

إذا تم تشخيص إصابتك بدورة شهرية غزيرة، فسوف يناقش طبيبك خيارات العلاج المختلفة. على سبيل المثال:

- بعض الأدوية (مثل الأدوية المضادة للالتهابات أو حمض الترانيكساميك)
- العلاجات الهرمونية (مثل جهاز Mirena® داخل الرحم (IUD) أو حبوب منع الحمل)
- البروجستين (الأشكال الاصطناعية لهرمون البروجسترون).

اعتمادًا على سبب النزيف، فقد تحتاجين إلى إجراء جراحي. على سبيل المثال:

- تنظيف الرحم - إجراء يتم في يوم واحد لتقييم الجزء الداخلي من الرحم
- استئصال بطانة الرحم - إجراء يتم في يوم واحد لإزالة بطانة الرحم.

في بعض الحالات، عندما لا تساعد الإجراءات الطبية أو العمليات الجراحية الأخرى في إدارة النزيف، فقد تحتاجين إلى استئصال الرحم (عملية لا رجعة فيها لإزالة الرحم وغالبًا قناتي فالوب).

من المهم مناقشة مخاطر وفوائد كل إجراء مع أخصائيك قبل اتخاذ القرار.

تم التحديث في أبريل/نيسان 2024

تنويه: هذه المعلومات لا تحل محل المشورة الطبية. إذا كنتِ قلقة بشأن صحتك، تحدثي إلى طبيبك أو فريق الرعاية الصحية.

نتيح المعلومات الصحية للأشخاص ذوي الخلفيات والخبرات والهويات المتنوعة. نحن نستخدم كلمة «نساء»، لكننا نقر بأن هذا المصطلح لا يشمل جميع الأشخاص الذين قد يستخدمون المحتوى الخاص بنا.

© Jean Hailes for Women's Health 2024

 Jean Hailes
for Women's Health

الهاتف 03 9453 8999
jeanhailes.org.au

تتقدم جين هيلز لصحة المرأة بالشكر والتقدير بامتنان لدعم الحكومة الأسترالية.